Badminton

Üben und Trainieren

In der Regel sind Badmintonspielerinnen und –spieler auch im Breitensport motiviert, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern, um mit diesen technischen und taktischen Fortschritten mehr Spielfreude und Erfolge zu erleben.
Ein weiterer Effekt des Spieltrainings führt in der Regel dazu, dass die Bewegungsdauer und -intensität sowie der Bewegungsumfang zunehmen und somit positive Reize auf den Organismus auslösen.

Mehr lesen

Übungsstunden, -sammlungen und -szenarien

Verbesserung der Lauf- und Schlagtechniken

StationstrainingDas Dokument mit Stationskarten zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten im Badmintonspiel präsentiert zahlreiche Möglichkeiten, die Bewegungs-koordination der Spieler/-innen mit Schläger und Ball und anderen Fluggeräten interessant und vielseitig zu gestalten.

Datenbankmit vielen Badminton-Übungen und -Spielformen